

お知らせ

毎月10日は  
フリーダイヤル  
自殺予防いのちの電話

- ▼日時 6月10日(水)午前8時～11日(木)午前8時(24時間)。
- ▼内容 死にたい・死のうと思っ  
ている人などの自殺予防相談。
- ▼フリーダイヤル ☎0120(783)556。
- 問 栃木いのちの電話事務局 ☎(622)7970、保健予防課 ☎(626)111

介護保険の地域密着型サービス

ID 1003823

認知症の人や高齢者が介護の必要な状態となっても、住み慣れた地域で、安心して生活が継続できるよう、次の介護サービスを受けられます。

- ▼(看護) 小規模多機能型居宅介護 施設への日中の通いを中心に、利用者の状態や希望に応じて自宅訪問や施設宿泊を組み合わせた、在宅での生活支援などを受ける。
- ▼認知症対応型通所介護 認知症の状態にある人が施設に通って、入浴・排せつ・食事などの介護、レクリエーションによる交流、機能訓練などを受ける。
- ▼認知症対応型共同生活介護(グループホーム) 少人数で共同生活を行い、入浴・排せつ・食事などの介護を受ける。なお、要支援1の認定を受けている人は利用不可。
- ▼定期巡回・随時対応型訪問介護看護 1日に複数回、日中夜間を問わず、定期的に居宅の訪問による、入浴・排せつ・食事などの介護の他、随時、日常生活上の緊急時の対応などを受ける。なお、要支援の認定を受けている人は利用不可。
- ▼介護老人福祉施設入所者生活介護 小規模(定員29人以下)の特別養護老人ホームに入所し、日常生活上の世話や機能訓練などを受ける。なお、原則、要介護3～5の認定を受けている人のみ利用可。

問 高齢福祉課 ☎(632)2906

ID 1004427

歯科医師が自宅などで治療  
訪問歯科診療を  
ご利用ください

- ▼日時 6月10日(水)午前8時～11日(木)午前8時(24時間)。
- ▼内容 歯の痛みの処置、虫歯の治療、入れ歯の調整など。
- ▼対象 病気などの理由により、歯科医院への通院が困難な人。
- ▼費用 保険診療の自己負担額。
- ▼申込方法 電話で、各歯科医院へ。
- ▼その他 訪問歯科診療ができる歯科医院について、詳しくは、市HPをご覧ください。市歯科医師会

14

総合事業訪問型サービスA 従事者養成研修

ID 1019095

訪問型サービスAは、日常生活上の支援が必要な高齢者宅を訪問して、入浴や排せつなどの専門的な身体介護を除く掃除や買い物などの生活援助を行うホームヘルプサービスです。

本研修の修了者は、介護関係の資格がなくても訪問型サービスA事業所で働くことができます。

- 1 雀宮区(新富町)会場
  - ▼期日 7月6～10日。全5回。
  - ▼申込期間 6月3～19日(必着)。
- 2 河内区(中岡本町)会場
  - ▼期日 9月1～4・7日。全5回。
  - ▼申込期間 6月3日～8月14日(必着)。
  - 時間 午前9時30分～午後4時。
  - 内容 福祉サービスの基本や基礎的な介護技術などに関する講義と演習(20時間程度)。
  - 対象 市内の訪問型サービスA事業所で働く意思があり、介護福祉士や介護職員初任者研修等修了者などの介護関係資格のない人。
  - 定員 各先着20人。
  - 申込方法 高齢福祉課(市役所2階)、各区・市、各地域コミュニティセンター、各老人福祉センターなどに置いてある申込用紙(市HPからも取り出し可)に必要事項を書くか、はがきに用紙を書き、直接または送付・ファクス・Eメールで〒320-8540市役所高齢福祉課 ☎(632)5328、FAX(632)3040、✉u-ryouyou@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。



▲ダメ。ゼッタイ。くん

ID 1004633  
誘われても断る勇気を  
薬物乱用は  
ダメ。ゼッタイ。

- 大麻・覚せい剤・危険ドラッグなどの薬物乱用が社会問題となっています。
- 26 国際麻薬乱用撲滅デー(国際連合)のため、6月20日～7月19日

日の間、全国的に「ダメ。ゼッタイ。」普及運動が行われます。  
▼薬物は身近なところからあなたを狙っています  
「痩せる薬だから」「頭が冴えて元気になるよ」などの誘いには絶対に乗ってはいけません。「一度だけ」と思っても、薬物の強烈な依存性によりやめられなくなります。  
▼薬物乱用は脳を傷つけます  
「幻聴」「幻覚」「手足の震え」「言葉が話せない」などの後遺症で、一生苦しめられることとなります。

- 問 保健所総務課 ☎(626)1104

お知らせ

ハンセン病を正しく理解しましょう

ハンセン病は、感染力の極めて弱い細菌による病気で、遺伝しません。日常生活ではほとんど感染せず、早期発見と適切な治療で完治します。

医学的には十分治療しているのに、根強い誤解や偏見で、社会復帰できない人が多くいます。

市民の皆さん一人ひとりが、ハンセン病に対する正しい知識と理解を持つことが、社会の差別や偏見をなくす第一歩です。

6月22日は、「らい予防法による被害者の名誉回復及び追悼の日」です。この機会に、ハンセン病を正しく理解し、患者や回復者の暮らしやすい社会づくりにご協力ください。

保健予防課 ☎(626) 1114

B型肝炎訴訟で給付金が支給されます

昭和60年代初頭まで、集団予防接種で行われていた注射器の連続使用が原因で、B型肝炎に感染した人は、国から給付金が支給され

ます。

▼対象 次の条件を全て満たす人。  
① B型肝炎に持続感染している② 満7歳になるまでに集団予防接種を受けた③ 昭和23年7月1日〜昭和63年1月27日の間に、集団予防接種を受けた④ 集団予防接種以外の感染原因（母子感染・輸血など）がない。なお、給付金対象者から母子感染している人や、相続人も給付対象となります。

▼その他 給付金を受けるためには、救済条件があり、国を相手とした国家賠償請求訴訟を起こすなどの手続きが必要になります。

厚生労働省電話相談窓口 ☎03(3595)2252、保健予防課 ☎(626) 1114

教室・講座

カラダよろこぶカフェごはん

▼日時 7月10日(金)午前10時〜午後1時。

▼会場 市保健センター（トナリエ宇都宮9階）。

▼内容 管理栄養士による講話と調理実習、試食。

▼対象 市内在住のおおむね30〜74歳以下の人。



家族介護教室 参加者募集

▼内容・日時・会場など 下の表の通り。 ID 1003862  
▼対象 要介護高齢者を介護している家族など。  
▼申込方法 直接または電話で、各地域包括支援センターへ。

内容	日時・会場	定員	問い合わせ先
終活とは 今から始める心豊かな老後のために	6月16日(火)午前10時〜正午 中央地域コミュニティセンター (中央本町)	先着20人	地域包括支援センター御本丸 ☎(651)4777
知って安心訪問看護ターミナルケア、事例をもとに学ぼう	6月20日(土)午後1時30分〜3時30分 横川区(屋敷町)	先着20人	よこかわ地域包括支援センター ☎(657)7234
認知症の方と上手にコミュニケーションを取るには	6月26日(金)午後1時30分〜3時30分 雀宮区(新富町)	先着15人	地域包括支援センター雀宮 ☎(655)7080

シニア世代のためのライフプラン支援講座

1 ライフプランの必要性 豊かなシニアライフを送るために

▼日時 6月13日(土)午前10時〜正午。

2 シニア世代のコミュニケーション

▼日時 6月24日(水)午前10時〜正午。

定員 先着12人。

費用 500円程度(食料費)。

申込期間 6月8日午前9時30分〜6月30日。

申込方法 直接または電話で、市保健センター ☎(627)6666へ。

会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。

内容 キャリアコンサルタントによる講座と個別相談。

対象 市内在住か通勤する、おおむね50歳以上の人。

定員 各先着10人。

申込方法 直接または電話・ファクス・Eメール(☎・年齢を明記)で、みやシニア活動センター(市役所2階・高齢福祉課内) ☎(632)2368、FAX(639)8575、✉miyasenior@city.utsunomiya.tochigi.jp。

tochigi.jp。



＼ HIV 検査を受けていないあなたへ／

## みんなの行動で未来が変わる

ID 1004527

### ■自分には関係ないと断言できますか

HIVの感染経路は、約8割が性行為によるものです。性行為の経験がある全ての人に関係のある病気です。昔付き合った人、その元彼・元彼女、さらにその元彼・元彼女、関わる全ての人感染していないとは断言できません。

### ■病気をコントロールできる時代

現在の治療では、HIVを完全に除去する方法はありませんが、エイズ発症前から適切な治療をすることで症状の進行を抑えることができます。

### ■No Sex or コンドーム

HIVの感染予防のためには、性行為をしない(No Sex)か、安全な性行為(セーフセックス)をすることです。コンドームを正しく使用することでHIVの感染をほぼ100%予防できます。

### ■まずは検査を受けてみよう

①電話で予約(先着5人) ②問診・採血=検査日に直接、会場へ③結果=即日検査は当日、通常検査は約1週間後。詳しくは、39ページをご覧ください。

☎保健予防課 ☎(626) 1114

## 健康診査 (9月分)

ID 1004402

### ■定期的に健康診査を受診しましょう

生活習慣病などの早期発見・治療のために、特定健康診査やがん検診を実施しています。



▲予約受付

### ■個別健診 (市内指定医療機関)

▼申込方法 受診する前に医療機関へ直接お問い合わせください。受診できる医療機関や健診項目について、詳しくは、市HPや健康づくりのしおりなどをご覧ください。

### ■集団健診 (地区健診)

▼電話申込 市集団健診予約センター ☎(611) 1311 へ。

▼インターネット申込 パソコン・スマートフォンから、集団健診予約システムHP URL1 へ。

### 9月特定健康診査・健康診査・各種がん検診 (胃がん・肺がん・大腸がんなど)

※市保健センターでは、骨粗しょう症検診(満40・45・50・55・60・65・70歳の女性のみ)を実施しています。

※総合健診は、特定健診とすべてのがん検診を受診することができます。

▼対象 市内に住民登録のある40歳以上の人。年齢や性別、加入する医療保険によって、受診できる項目が異なります。

会場	期日・受付時間
市保健センター (トナリエ宇都宮9階) ※無料駐車場はありません。 ※自転車は立体駐車場1階 屋内駐輪場をご利用ください。	1日(火)・5日(土)・6日(日)・8日(火)・10日(木)・12日(土)・13日(日)・14日(月)・18日(金)・19日(土)・20日(日)・26日(土)・27日(日)・28日(月)・29日(火)、午前9時～と9時45分～
市医療保健事業団健診センター (夜間休日救急診療所)	1日(火)・14日(月)・17日(木)、午前7時～と7時45分～ ※早朝健診
清原区	15日(火)・24日(木)、午前9時～と9時45分～
横川区	8日(火)、午前9時～と9時45分～
瑞穂野区	3日(木)、午前9時～と9時45分～
国本区	16日(水) 午前9時～
豊郷区	4日(金)・18日(金)、午前9時～と9時45分～
姿川区	6日(日)・13日(日)・28日(月)、午前9時～と9時45分～
雀宮区	11日(金)・19日(土)・25日(金)、午前9時～と9時45分～
河内区	15日(火)、午前9時～と10時～ 29日(火)、午前9時～と10時～ ※総合健診
南市民活動センター	29日(火)、午前9時～と9時45分～
総合コミュニティセンター (明保野町)	30日(水)、午前9時～と9時45分～
とちぎ健康の森 (駒生町)	11日(金)、午後2時～と3時～ ※総合健診(女性の日・胃がん検診なし)

### 9月乳がん検診 (マンモグラフィ検査・超音波検査)・子宮がん検診・骨粗しょう症検診・大腸がん検診

▼対象 乳がん検診は40歳以上で、昨年度マンモグラフィ検査を受診していない人。ただし、30歳代の方は個別健診のみ受診が可能で、視触診検査となります。子宮がん検診は20歳以上の人。骨粗しょう症検診は、満40・45・50・55・60・65・70歳の女性のみとなります。

会場	期日・受付時間
市保健センター ※乳がん検診・子宮がん検診のみ	7日(月) 午前9時～ ※託児付き検診
市医療保健事業団健診センター	1日(火)・14日(月)・17日(木)、午後2時～と3時～
清原区	15日(火)・24日(木)、午後2時～
横川区	8日(火) 午後2時～
瑞穂野区	3日(木) 午後2時～
城山区	16日(水) 午前9時～ ※託児付き検診
豊郷区	24日(木) 午後2時～ ※託児付き検診
姿川区	4日(金)・18日(金)、午後2時～と3時～
雀宮区	6日(日)・13日(日)・28日(月)、午後2時～
南市民活動センター	29日(火) 午後2時～
総合コミュニティセンター (明保野町)	30日(水) 午後2時～

### 9月乳がん検診 (マンモグラフィ検査・超音波検査)

▼対象 乳がん検診は40歳以上で、昨年度受診していない人。ただし、30歳代の方は個別健診のみ受診が可能で、視触診検査となります。

会場	期日・受付時間
市保健センター	1日(火)・5日(土)・8日(火)・10日(木)・12日(土)・13日(日)・18日(金)・20日(日)・26日(土)・27日(日)・28日(月)・29日(火)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団健診センター (夜間休日救急診療所)	2日(水)、午後2時～と3時～

### ■申込時の注意

▼予約は、3カ月先まで可能です。受診希望日の14日前までに予約してください。6～8月分までの予約状況については、集団健診予約システムHP URL1 で確認するか、市集団健診予約センターへお問い合わせください。

▼満70歳以上の人、後期高齢者医療制度加入者、生活保護受給者、市民税非課税世帯の人は無料です。

▼詳しくは、市HPや健康づくりのしおりでご確認ください。

☎健康増進課 ☎(626) 1129